علم النفس الصحي وتطبيقاته

د. محمد محمد الهادي حسن سليمان

تعريف علم النفس الصحي

علم النفس الصحي يهدف الي تعزيز اسهامات علم النفس في فهم الصحة والمرض من خلال أنشطة التعليم و الخدمات الصحية الأساسية والإكلينيكية، وتشجع علي تكامل المعلومات الطبية الحيوية حول الصحة والمرض مع المعلومات النفسية الحالية.

أي تطبيق المعرفة النفسية علي مجال الصحة النفسية والجسمية في مستوي الرعاية الصحية الأولية ومستوي الرعاية الصحية السريرية (الإكلينيكية.

النماذج النظرية لعلم النفس الصحي

النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي :- الصحة والمرض ينتجان عن عدد من العوامل (الجسمية والنفسية والاجتماعية) مع عدم إمكانية بين النفسي والجسدي في قضية الصحة والمرض لان كل منهما يؤثر في الاخر ويركز علي ثلاث جوانب في الخدمات السريرية :-

1. التشخيص :- ضرورة تحديد الدور الذي تلعبه العوامل النفسية والاجتماعية في تقييم حالة الفرد الصحية .
2. العلاج :- يجب ان تكون خطة العلاج ملائمة لعلاج اكثر من مشكلة واحدة في الوقت نفسه.
3. أهمية العلاقة بين المريض والمعالج فالعلاقة الجيدة بين المريض والمعالج تستطيع ان تحسن من استخدام المريض للخدمات ومن فعالية العلاج وتزيد من سرعة الشفاء.

الحاجة الي علم النفس الصحي

إن تظافر مجموعة من الاتجاهات في الطب وعلم النفس ونظام الرعاية الصحية جعلت ظهور علم النفس الصحي امرا حتميا واهم العوامل التي قادت الي تطور علم النفس الصحي :

1. التغير في الأنماط المرضية
2. التقدم في الميدان التكنلوجي وميدان البحث .
3. زيادة قبول تخصص علم النفس الصحي في الميدان الطبي
4. المساهمات الواسعة في المجال الصحي

1. التغير في الأنماط المرضية

تغير المسبب الرئيسي للمرض والوفاة من الامراض الحادة الي الامراض المزمنة

والامراض الحادة هي امراض قصيرة المدي وغالبا ما يسببها التعرض للفيروسات أو البكتريا وعادة ما يتم الشفاء منها نتيجة العلاج .

الامراض المزمنة هي أمراض تتطور ببطء ويعيش المصابون بها لفترات زمنية طويلة ولا يمكن الشفاء منها علي الاغلب لكن ما يتم في الغالب هو محاولة التحكم في تطورها والسيطرة عليها.

التغير في الأنماط المرضية

وتختلف الامراض المزمنة في :-

الأسباب : تتنج الامراض المزمنة عن تضافر مجموعة من العوامل العضوية و النفسية والاجتماعية فمثلا تتفاعل العادات الشخصية الصحية كنظام التغذية والتدخين في تطوير امراض القلب والسرطان كما أن النشاط الجنسي من العوامل الهامة في حدوث الاضطراب وتطور علم النفس الصحي ليكشف عن هذه الأسباب ويطور طرقاً لتعديلها .

المضاعفات : تحدث الامراض المزمنة تغيرات كبيرة في حياة المرضي مما يؤدي الي حدوث مشكلات نفسية .

2.التقدم في الميدان التكنلوجي وميدان البحث .

ادي التقدم في ميادين البحث العلمي الي زيادة وضوح العوامل المختلفة التي أدت الي ظهور العوامل المختلفة المسببة للأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية وإظهار التفاعل بينها

3.زيادة قبول تخصص علم النفس الصحي في الميدان الطبي

من أهم العوامل التي أدت الي تطور علم النفس الصحي زيادة تقبل اخصائي علم النفس الصحي في المجتمع الطبي .

سابقاً كان دور مختصي علم النفس الصحي مقتصر علي تطبيق الاختبارات النفسية وتفسيرها علي المرضي النفسيين وبعض المرضي بأمراض جسمية مع مظاهر جسمية

4. المساهمات الواسعة في المجال الصحي

قام مختصو علم النفس الصحي بتطوير مجموعة من إجراءات التدخل السلوكية قصيرة المدي التي تصلح للتعامل مع مجموعة كبيرة من المشاكل الصحية منها التعامل مع الألم ، العمليات الجراحية ، تعديل السلوكيات الضارة بالصحة ، فالأساليب يستغرق تعلمها بضع ساعات ويستمر تأثيرها لسنوات

تطبيقات علم النفس الصحي

1. المريض في الموقف العلاجي
   - قسم الجراحة
   - قسم النساء والتوليد
2. إدارة الألم
3. العلاقة بين المريض والقائم بالرعاية الصحية
4. إدارة الامراض المزمنة

مواصلة تطبيقات علم النفس الصحي

5. السلوكيات المساندة للصحة
6. المناعة النفسية العصبية
7. الضغط والتعامل معه

1.المريض في الموقف العلاجي

من ضمن التطورات الكبيرة في مجال الرعاية الصحية زيادة مساهمة الاخصائيين النفسيين في رعاية المرضي وخصوصاً من خلال استخدام اختبارات الشخصية واختبارات القدرات كما يشارك الاخصائيون النفسيون بقدر كبير

قسم الجراحة : -

ويحتاج الى الأخصائي النفسي الصحي في أقسام الجراحة وذلك : -

1. تبصير المريض بأهمية العملية الجراحية .
2. تطمين المريض وتهدئته (بغرض السيطرة علي اعراض القلق السابق للجراحة)
3. في حالة العمليات غير التقليدية مثل عمليات البتر يجب إعطاءه كل المعلومات عن أهمية العملية وتقوية استعداده للتغيير الذى سيحدث وبعد العملية يجب تأهيله لمواجهة الحياة مع وضعه الجديد وإذا لم يجد من يؤهله لهذا الدور يصاب بمرض الاكتئاب ، وعموماً يمكن أن يصاب المرضى الذين تجرى لهم مختلف العمليات الجراحية لاضطراب نفسي عضوي حاد تالي العملية الجراحية او الاكتئاب.

قسم النساء والتوليد

اثار نفسية تالية للولادة

1. الحزن والكآبة 90% من النساء بعد الولادة يعانين من الحزن وأعراض اكتئابيه خاصة في الفترة (5-7) أسابيع
2. النوبة الاكتئابية (1-15%)
3. النوبة الهوسية
4. اضطراب نفسي عضوي حاد
5. القلق

2.إدارة الألم

الألم اكثر الاعراض الطبية التي تدفع المريض للعلاج وعادة ما يكون الألم هو المشكلة من وجهة نظر المريض ولكنه نتاج للمرض من وجهه نظر الطبيب

ويتكون الألم من عناصر نفسية و حسية وسلوكية و يتم التمييز بين نوعين من الألم

- ألم حاد .
- ألم مزمن .

الاسترخاء كوسيلة لتخفيف الالم

يمكن ان يؤثر الاسترخاء في الألم مباشرة فالتخفيف من توتر العضلات او تحويل تدفق الدم الذي يمكن ان ينجم عن الاسترخاء قد يخفف من الألم المرتبط بهذه العمليات الفسيولوجية ، بالإضافة الي تخفيف خبرة الألم

التشتيت

من خلال تركيز انتباه الفرد علي مثير بعيد او تشتيته من خلال نشاط اخر مكثف يمكننا ابعاد انتباهه نحو الألم وهو ناجح جدا خصوصا مع المرضي الذين يعانون ألام حادة

الأساليب المعرفية للسيطرة علي الالم

تقوم بتعزيز الكفاءة الذاتية لدي الفرد والتي تقود الفرد الي اتخاذ خطوات يكون بأمس الحاجة اليها لمواصلة السيطرة علي الألم وهي فعالة في منع حالة الاكتئاب التي تشخص بشكل واسع في حالات الألم المزمن

3.العلاقة بين المريض والقائم بالرعاية الصحية

يهتم المريض كثيراً بنوعية العلاقة التي تربطه بالطبيب وتكثر الشكوى من ضعف التواصل واستخدام القائمين بالرعاية الصحية مصطلحات علمية ممايؤثر علي التزام المريض بالخطة العلاجية

الأثر الايهامي

الأثر الايهامي هو أي اجراء طبي يترك اثرا في المريض بسبب قصده العلاجي وليس بسبب طبيعته سواء كان ذلك الاجراء كيميائيا او عضوياً ويمكن لأي اجراء طبي سواءً كان عقاراً او جراحة او علاج نفسي أن يكون له تأثيره الايهامي وان يكون له دوره في التخفيف من الألم والقلق فهناك العديد من المرضي الذين اختفت اعراضهم وتحسنت صحتهم بعد تلقيهم عقاقير لا تحتوي علي أي فعالية علمية أو بعد خضوعهم لإجراءات طبية هي في الواقع وهمية

كيف يعمل الأثر الايهامي

لا يصدر الأثر الايهامي عن عوامل نفسية فقط بل تؤدي العوامل النفسية الي استجابات فسيولوجية فمثلا في تخفيف الألم يلعب يزداد افراز الاندروفين وأشارت كثير من الدراسات الي دور العلاج الايهامي في التخفيف من الاوجاع الحادة حتي تلك الناتجة عن أمراض مستعصية مثل مرض السرطان

دراسات عن اثر العلاج الايهامي

- استنشاق عقار عديم الفائدة يؤدي الي تحسن عمل الرئة لدي 33% من الأطفال المصابين بالربو .
- تحسن نمو الشعر في رؤوس ما نسبته 42% من الرجال الذين عانو من الصلع إثر تناولهم عقاراً إيهامياً
- تم حقن مجموعة من المرضي الذين يشتكون من الألم بمادة المورفين او بعلاج ايهامي ونجح العلاج الايهامي في التخفيف من الام المرضي بنسبة قاربت 35% من مجموع العينة التي طبق عليها الدواء.
- كما أظهرت اخري ان المورفين فقد 25%من فعاليته في تخفيف الألم عندما لم يعرف المرضي مسبقاً بأن الحقنة التي تلقوها هي في الحقيقة مادة مخففة للوجع وبالتالي لم يتم تهيئتهم مسبقاً للشعور بأثر المخدر.

4. إدارة الامراض المزمنة

يشكل التشخيص بمرض مزمن صدمة كبري بالنسبة للفرد حيث يتغير كل شيء في حياته بدء من البسيط (ماذا يمكن ان يفعل غدا الي المعقد ماذا يمكن ان يفعل بقية حياته

اذ ان التشخيص المبدئي قد يربك الادراك الفوري لعمق التغيير المطلوب في حياته

ويصاحب الامراض المزمنة عدد من المشكلات النفسية أهمها :-

الإنكار

الانكار وسيلة دفاعية يتجنب من خلالها الشخص حقيقة المرض و ابعاده فقد يتصرف علي ان المرض ليس بالشدة التي هو عليها أو انه سوف يزول خلال فترة وجيزة وفي الحالات الأكثر تطرفا قد ينكر المريض ان لديه مرضا بالرغم من كل المعطيات الواضحة حول التشخيص فالإنكار هو حالة من المنع اللاشعوري لإدراك واقع المرض وابعاده وهو شائع عند مرضي القلب والجلطات الدماغية ومرضي السرطان .

وتعتبر مفيدة بعد التشخيص مباشرة واثناء المرحلة الحادة من المرض فقد بيعده الانكار عن ادراك حجم المشكلات الناجمة عن المرض في وقت لا يكون فيه المريض قادراً علي مواجهتها

اما اثناء مرحلة التأهيل تصبح اثاره سلبية أذا تدخل بقدرة المريض علي استيعاب المعلومات الضرورية التي ستكون جزءً من المعالجة

القلق

القلق استجابة شائعة تظهر مباشرة بعد تشخيص المرض ويظهر علي فترات متقطعة اثناء المرض ويؤثر القلق علي قدرة المريض علي القيام بوظائفه

ويقل القلق الذي يعزي للمرض مباشرة إلا أن القلق حول احتمال ظهور مضاعفات والابعاد المستقبلة للمرض يزداد مع الوقت

ويحتاج الاخصائي النفسي الصحي الي تقييم مثل هذا القلق ومعالجته .

الاكتئاب

يعاني حوالي ثلث المرضي المزمنين من أعراض الاكتئاب بينما يعاني ربعهم من حالات الاكتئاب الشديد ويحدث الاكتئاب في المراحل المتأخرة مقارنة بالإنكار والقلق

5. السلوكيات الضارة بالصحة

وهي السلوكيات التي يمارسها الافراد وتضر بصحتهم أو تسبب الأذى لمستقبلهم الصحي ، وتأخذ الكثير منها شكل العادات ، وبعضها يأخذ شكل الإدمان ، مما يصعب من معالجتها ومن ناحية اخري فان تقديم الحوافز المناسبة وتقديم المساندة يجعلان امر التغيير ممكناً حتي لأكثر السلوكيات استعصاءً علي التغيير ولدي نجاح شخص في تغيير عادة سلوكية للأفضل فانه غالبا ما يقوم بإحداث تغييرات اخري في حياته بحيث يتجه الي اتباع نمط حياة صحي أكثر مما يؤدي الي تناقص في إمكانية تعرضه للمخاطر ويجنبه الإصابة بالأمراض .

تغيير السلوكيات الضارة بالصحة

يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالظروف التي تدعو الي ظهور السلوك وبقاءه والعوامل المعززة كما يركز علي الأفكار والمعتقدات التي يحملها الناس عن عاداتهم الصحية ويعمل عل تعديلها .

ولن يتمكن الشخص من تغير عاداته السلوكية او يحافظ علي التغيير الحادث مالم تتغير طريقة تفكيره .

د. محمد محمد الهادي حسن سليمان

6. المناعة النفسية العصبية

تحدث الضغوط النفسية ضعفاً كبيرا في جهاز المناعة عند الانسان مما يجعله عرضة للإصابة بمختلف الامراض

علم النفس الصحي في الجامعات العربية

بعض الجامعات اضافت مقرر علم النفس الصحي ضمن مقررات **كليات الآداب والتربية والعلوم الطبية** امثلة لها :-

1. جامعة قطر كلية التربية قسم علم النفس
2. جامعة عمان الاهلية كلية الآداب قسم علم النفس .
3. جامعة الجزيرة كلية العلوم الطبية التطبيقية اقسام (التخدير، التمريض ، العلاج الطبيعي)

جامعات تمنح درجة الماجستير والدكتوراه في علم النفس الصحي

1. جامعة الحاج لخضر - باتنة - الجزائر
2. جامعة ودمدني الاهلية السودان

كليات تمنح درجة البكالوريوس في علم النفس الصحي

كلية العلوم الطبية التطبيقية قسم علم النفس الصحي – جامعة الجزيرة – السودان

- تم قبول الدفعة الاولي في برنامج البرنامج البكالوريوس في العام 1999 .
- الدفعة الاولي للدراسات العليا في العام 2001 .

مراجع هامة في علم النفس الصحي:-

- تايلور، شيلي (2007): علم النفس الصحي ترجمة :وسام درويش بريك. فوزي شاكر داود عمان: دار الحامد
- ليندازى .ج . س ، مرجع في علم النفس الإكلينيكي للراشدين ، ترجمة صفوت فرج (2000)، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة الفصول (علم نفس الصحة ، فحص أمراض الشرايين التاجية والتنفس ، علاج أمراض الشرايين التاجية والتنفس ،فحص الالم المزمن ، النواحي النفسية لتدبر الألم المزمن)